



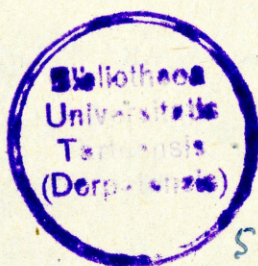
122

Duplum

Kopsutiisikuse ravist.

Dr. med. A. ARAK, Tartu.





5272

A-7730

Tiisikus ehk tuberkuloos on kõige laialdasemalt levinenud nakkushaigus ja ühtlasi ka haigus, mis kõige rohkem ohvreid nõuab. Kuna teised nakkushaigused kiiresti ilmuvad, võib olla paljudele surma toovad ja seega inimesi kartusega nende vastu täidavad ja harilikult sama kiiresti kui ilmusid kaovad, liigub tuberkuloos vaikselt ja silmatorkamata ja viib inimesi hauda alaliselt. Nagu statistilised kokkuvõtted näitavad, sureb umbes $\frac{1}{8}$ inimestest tuberkuloosi.

Inimese vastuvõtlikkus tuberkuloosile on suur. Nagu uuri- mused näidanud, on pea kõikidel inimestel elus tuberkuloosi pisilastega tegemist olnud. Kusagil organismis on nad pesit- senud, kuid organism on neist jagu saanud ja selles võitluses osalise vastupanu omandanud. Et seda vastupanu juba varases lapseas inimesele võimaldada, on viimasel ajal, eriti Prantsus- maal (ka meil on seda üksikutel juhtudel tehtud), lastele juba kohe peale sündimist nõrgendatud tiisikusepisilasi sisse andma hakatud, et neile kaitset pärastise nakkuse vastu pakkuda. Sel on sama mõte, kui rõugetepanemisel, kus loodetakse kunstlikud rõuged läbi põdeda ja sellega organismile omandada vastupanu rõugete tekitajaile. Rõugete juures on tagajärjed hiilgavad, kui- võrd ja kui kauaks aga tuberkuloosi vastu „rõugete panek“ ini- mesele kaitset pakub, on veel varajane ütelda. Igatahes näib, et nendest vähemalt esimestel eluaastatel on olnud senini tunduvat kasu.

Kuidas ravida.

Kuidas ravida tuberkuloosi, kui see organismis levinema hakkab? Mitmesuguste elundite tuberkuloosi ravi juures peatuda viiks siin liiga kaugele, sellepärast piirdun ainult kopsutuberku- loosi raviga.

Kuigi tuberkuloosi tekitaja juba pea 50 aastat tuntud on, peab ütlema, et rohtu, mis teda organismis hävitaks, meil senini veel ei ole leitud. Rohtusid, millest seda loodeti, on olnud palju, kuid pea kõik on nad sama kiirelt, kui ilmusid, tarvitusest jällegi kadunud, nende peale pandud lootusi mitte täites. Näib, et sama saatus ka viimaseil aastail tiisikuse raviks soovitatud kullapreparaate ootab. Kullaühendus „Sanocrysin“, mis hävitama pidi tiisikuse pisilasi organismis lühikese ajaga ja

millest niipalju ajalehtiski kirjutati, ei ole temale pandud lootusi täitnud.

On katsutud tuberkuloosi ravimiseks seerumisi saada, nagu seda näiteks difteeria ravimisel hääde tagajärgedega tarvitatakse, kuid see ei ole õnnestunud. Omal ajal loodeti palju tuberkuliinist, tiisikusepisilaste mürgist, mida organismi süstiti, et sellega selles vastumürkide tekkimist välja kutsuda, mis pisilastele hävitavad pidid olema. Ka see abinõu ei annud sarnaseid tagajärgi nagu loodeti, kuid püsib võitlusabinõuna edasi. Teatud juhtudel tarvitame seda hääde tagajärgedega.

Kuigi meil tuberkuloosi ravimisel puuduvad rohud, mis haiguse tekitajaid organismis hävitaks, võime siiski ütelda, et see haigus on parandatav. Mis ei tee rohud, seda teeb organism ise ja ravitsemine peab tulema siin temale abiks, peab aitama tema jõudu tõsta võitluses haiguse tekitajatega ja seega temale võimaldama nendest jagu saada.

Olgu ravi rohtudega missugune tahes, ilma puhta õhuta, rahu ja puhkuseta ja hea ja rohke toiduta ei ole ravimine mõeldav. Need on tegurid, mis niivõrd tähtsad, et nendest üksi juba sagedasti oleneb paranemine. Nii siis, on igal juhusel esimene asi neid tegurid arvesse võttes, katsuda haige elutingimusi sarnaselt korraldada, kõigeparematesse võimalustesse asetada, et organism aega saaks ja jõudu suudaks koguda vastupanuks haigusele.

Kuidas seda teha? Ühist kava, mis kõikidele haigetele maksev oleks, ei saa anda. See vaheldub ühe ja samase haige juures mitmesugustel haiguse järkudel kui ka iga haige juures, ja peab määratud saama vastavalt haiguse kujule. Kuid on ühiseid põhialuseid kopsuhaigete elukorraldusele, millega siin tutvuneda tahame.

Kus kohas ravida. Hingeline mõju.

Kõigepealt tõuseb küsimus, kus end kopsuhaige ravima peab? Kõige parem ravi ja kõige paremad tagajärjed saadakse eriliselt kopsuhaigete ravimiseks sisseseatud sanatooriumites, kus katsutakse haigetele luua kõigesoodsamad elutingimused. Kuid kahjuks ei ole igal haigel võimalik end nendes ravida juba nende kalliduse tõttu.

Harilikud haigemajades ravimine on soovitatav raskemal tiisikuse juhtudel, eriti kui palavikud olemas ja kodused tingimused küllaldast rahu ja hoolitsust ei võimalda. Nii sanatooriumides kui ka haigemajades ravimisel tuleb tihti paranemist kiirendava tegurina ka nende hingeline mõju arvesse. Juba ümbruse vaheldus, kodustest muredest eemale saamine tõstab haige meeleolu ja lootust ja aitab seega paranemisele kaasa.

Mis iga tiisikusehaige tingimata vajab, on puhas õhk. Õhk ei tohi tolmu sisaldada ja niiske olla niihästi

haige eluruumides, kui ka, kui see vähegi võimalik, haige elukoha ümbruses. Et haige eluruumis puhast õhku hoida, on soovitatav, et haige enesele omapäralt toa saaks, mida tarviliselt õhutada võiks. Elukoha küsimus on haige majanduslistest tingimustest olenev, elukohta muuta ei suuda mitte igaüks. Linnade tolmune õhk ei ole kopsuhaigetele mitte soovitatav ja kus see vähegi võimalik, peaks katsutama kopsuhaigeid maale paigutada, ehk vähemalt suvekuudeks, kus tolm linnades suur, maale saata.

Kuhu kopsuhaige maale peab minema? Selleks tuleks valida võimalikult kuiv, tolmuta ümbrus, mis enam-vähem külmade tuulte eest kaitstud oleks. Selleks on sündsad neile kõrgemad männimetsalised maakohad. Kuid ka igasugune teine maakoht enam-vähem kuiva ümbrusega pakub küllalt võimalusi kopsuhaigetele paranemiseks.

Tihti arvatakse, et meie kliimas tiisikuse paranemine hästi ei edene, et lõunamaa ja mägede kliima parandavalt mõjub. Tõsi, kliima aitab kaasa paranemisele, kuid seda, mis kopsuhaige vajab, võib saavutada igal pool. Tarvilik on, nagu juba nimeetatud, tolmuta kuiv ümbrus, mis kaitstud oleks tuulte ja äkiliste temperatuuri muutuste eest ja seda võib igas kliimas leida. Kopsutuberkuloosi paranemist võib saavutada igasuguses kliimas. Meie põhjamaades ei ole ravimise tagajärjed mitte halvemad kui lõunamaades. Kliimal ei ole tiisikuse paranemisel nii suurt tähtsust kui sellele enamalt anti ja praegugi veel sagedasti antakse.

Teine tähtis tingimus kopsuhaigete ravimisel on rahu ja puhkus. Siin tuleb ütelda, et iga palavikkudega kopsuhaige kuulub voodisse ja peab seniks sinna jääma kuni palavik kadunud on. Alles selle kadudes võib voodist välja tulla ja väljas vabahoju lamamistega algust teha.

Lamamised vabas puhtas õhus on, mida iga kopsuhaige vajab ja need peavad vastavalt haiguse raskusele ja järkudele korraldatud saama.

Lamamiseks sündsad on lahtised rõdud või tuulte ja heleda päikese eest varjatud kohad. Tarvitatakse vastavaid lamamistoole. Lamamine peab tõsiselt rahulik lamamine olema ja alguses sirgelt seljal lamades läbi viidama. Haiguse paranemisel alles võib aegamööda sellest seisendist mõnusamale poolistukile lamamisele üle minna. Haige huvides on, et lamamised täiesti korrapäraselt läbi viidud saaks ja et nendest kasu oleks.

Lamamise kestvuse määramine jäägu arsti hooleks. Raskete haigetega tuleb lamamisi väljas väga ettevaatlikult alata, neid alguses õige lühidalt tegema ja selleks soodsaid ilmu valida. Kergematele haigetele võib üldiselt lamamisi kuni 6 tundi päevas lubada, jaotades seda enne- ja pealelõunasteks lamamisteks. Ei ole soovitatav lamamisi liiga vara hommikuti ja hilja õhtuti ette võtta, kus võivad mõjuda kahjutoovalt niiskus ja jahedus.

Jalutuskäike võib kergematele haigetele juba alguses lubada. Raskematel haigetel tuleb siin väga ettevaatlikult alata ja nende kestvus jäägu arsti määrata. Üldiselt võib niipalju ütelda, et jalutuskäigud ei tohi haigele olla väsitavad.

Tiisikushaige toit.

Tähtsam tegur kopsutuberkuloosi ravimisel on haige toitmine. See on üks tähtsamatest teguritest niihästi ravimisel kui ka tiisikuse vastu võitlemisel. Alatoitus on, mis tuberkuloosi levimist kõige rohkem soodustab.

Kuidas peab tiisikushaige ennast toitma? Toit peab igal juhul hea ja rohke olema, peab harilikult tervele inimesele tarvilikust toidunormist suurem olema ja ei tohi mitte ühekülgne olla. Ühekülgne valkainete kui ka rasva- või jahuainetega toitmine ei ole soovitatav. Toit peab harilik segatoit olema ja kõiki neid aineid küllaldaselt sisaldama. On soovitatav eriti rasvaaineid rohkem tarvitada, kuna tähele on pandud, et nende puudulikkus haigusele kahjutoovalt võib mõjuda.

Rahvas tarvitab eriti piima rohkelt tuberkuloosi haigete toiduks ja soovitatakse seda ka sagedasti arstide poolt. Kuid siin minnakse tihti liialdusteni ja mitte harva kuuled haigetelt, et nad 5–6 toopi piima päevas on joonud. See on liialdus, mis kahju võib tuua. Ühest toobist heast piimast on harilikult muidu rikkaliku toidu juures küllalt ja see laseb ennast pikema aja kestel tarvitada, ilma et haigele vastumeelseks muutuks.

Samuti kui piimaga, tuleb tihti munadesöömisega liialdusi ette. Harilikult on 3–4 munast päeva kohta küllalt ja üle selle arvu minna on enam kahjulik kui kasulik.

Kopsuhaige toit peab olema hea toitev segatoit ja vähe rohkem kui seda terve inimene tarvitab. Üleliigne nuumamine on mõttetu ja tihti koguni kahjulik. Toidud peavad maitsvalt valmistatud ja mitte ühetoonilised olema, et haiged neid tõesti isuga sööksid.

Soovitatav on haigetel 5 kord päevas süüa. Söögiaegadest oleks hommiku-, lõuna- ja õhtusöök peasöögiaegadeks, kuna nende vahepeal kergem lõuna- ja õhtuode oleks.

Maitseainetest on alkoholilised joogid kopsuhaigetele kahjulikud ja neid võib ainult vähesel määral teatavatel juhtumistel arsti loaga tarvitada. Samuti on ka tubakaga. Suitsetamine ei ole kopsuhaigetele mitte lubatud. See kahjustab kopsu ja rikub õhku haige ümbruses.

Vannid ja saun.

Mis veel iga kopsuhaige korralikult läbi viima peab, on naha puhtuse eest hoolitsemine. Raskematele palavikkudega haigetele ei ole soovitatav vannitamisi ette võtta, ehk seda ettevaatlikult arstilt nõu küsides teha. Siin on soovitatav kord

ehk kaks päevas haigeid lühidalt kas veega ehk parem piiritusega (viinaga) üle hõõruda.

Kergematel haigetel on soovitatav vähemalt kord nädalas end seebi ja veega vannis puhtaks pesta. Vannide soojus ei tohiks seejuures mitte üle 30° R. tõusta. Samuti ei ole kuum leil saunas kopsuhaigetele soovitatav. Peale vanni on soovitatav 1 tund voodis lamada, et keha jahtuda lasta ja end välja puhata.

Päikese ja õhuvannid.

Mille peale veel tähelepanu juhtida tuleb, on päikese- ja õhuvannid.

Päikesevannid võivad teatavatel juhtudel väga kasulikud olla, kuid üldiselt neid kõigile kopsuhaigetele soovitada ei ole lubatud. Keelatud on nad täiesti haigetele, kellede kopsuprotsess veel aktiivses staadiumis on, samuti palavikkudega haigetele ja haigetele, kellel verejooksudele kopsust kalduvus on. Võivad neid tarvitada haiged, kellel krooniline paranev haigus on. Ka siin tuleb ettevaatlik olla, tuleb alata 3–5 minutiliste päivitamistega ja aegamööda pikendada nende aega kuni 20 minutini, kõige rohkem 1/2 tunnini. Päikesevanni lõpetades on soovitatav end niiske rätikuga puhtaks hõõruda ja selle järele 1/2–1 tund toas lamada.

Samuti kui päikesevannidega tuleb ka õhuvanne võttes ettevaatlik olla. Neid võib võtta tuulest kaitstud varjulises kohas ja nende kestvus olgu alguses 10 minuti ümber ja võib neid aegamööda pikendada kuni 1/2 tunnini. Õhuvannidega on soovitatav alata toas, kus soojus vähemalt 15° R. on.

Nii päikese- kui ka õhuvanne ei tohiks haiged kunagi ise ette võtta. Ainult arsti loaga ja arsti kontrolli all olgu nad lubatud, samuti ka olgu nende kestvus arsti määrata. Suplemine ei ole kopsuhaigetele lubatud.

Pneumotooraks.

See oleks üldjoontes üldravi, mida kopsuhaige enese kõvendamiseks ja organismi vastupanu tõstmiseks vajab. Ravimismeetoditest, mida veel tarvitatakse, tahaks siin nimetada kopsu õhualla panemist (pneumotooraks) ja operatiivne ravi.

Pneumotooraksi ravi seisab selles, et kopsu ja rinnakasti vahele lastakse õhk, mis haige kopsu kokku surub ja selle hingamisest kõrvaldab. Kops saab puhata. See ravimismeetood annab, kus see võimalik läbi viia on, õige häid tagajärgi.

Operatiivsetest ravimismeetoditest tahaks siin nimetada vahelihanärvi läbilõikamist, millega vaheliha kui tähtsam hingamislihas tegevusest kõrvaldatakse ja ühtlasi ka haige kopsu tegevust tunduvalt piiratakse. Selle operatsiooni mõju on sarnane pneumotooraksi ravile. Teine operatsioon, mida vahel kopsu-

tiisikuse ravimiseks tarvitatakse, on niinimetatud thorakoplastika. See seisab selles, et võetakse haigel küljel küljeluudel osad vahepealt välja ja surutakse seega rinnakorv kokku, ühes sellega ka kops. Selle operatsiooni mõju on jällegi sarnane pneumotooraksi omale.

Rohtudega ravimine.

Mis kopsutiisikuse rohtudega ravimisse puutub, siis tuleb siin sama korrata, mis juba alguses öeldud, ja nimelt, et rohtu, mis tiisikuse pisikuid organismis hävitaks, meil senini ei ole. Kuigi meil otse haiguse põhjusele mõjuvat rohtu ei ole, tuleb siiski sagedasti haiguse kestvusel rohtudest abi otsida. Neid vajame esiteks haige üldseisukorra parandamiseks ja üksikute haigusnähtude vastu võitlemiseks. Nii tuleb tihti haige toidluse tõstmiseks rohtudega kaasa aidata, ka söögiisu nõuab sagedasti nende abi. Köha, palavikud, higistused, verejooksud ja mitmed teisedki haiguse avaldused on, milledele rohtudega abi tuleb anda. Missuguseid rohtusid tarvitada ja kunas ja kuidas tarvitada, seda siin kirjeldada viiks pikale, nende määramine jäägu ravitseja arsti hooleks.

Arsti ja haige osa.

Lõpuks tahaksin lühidalt tähelepanu juhtida veel sellele, missugune on arsti ja missugune haige osa kopsutiisikuse ravimisel. Arsti määrata peab jääma haige elu korraldus. Seejuures tuleb täpselt korraldused määrata, soovitav on seda kirjalikult teha, ära märkides näituseks kunas haige peab sööma ja mida sööma, kunas üles tõusma, kunas magama minema, kunas kõndima ja kunas lamama jne. On nimelt tähele pandud, et haiged peavad kirjalikult antud elamisreeglitest paremini ja järjekindlamalt kinni kui suusõnalistest. Siis on veel arsti ülesanne haigele tema seisukorra selgitamine ja tema tahtejõu kasvamine ja haige hea meeleolu alleshoidmine, mis eriti just aastaid kestva ravimise juures suure tähtsusega on.

Haige kohus on arsti ettekirjutusi katsuda täpselt täita, kui majanduslikud olud seda vähegi lubavad. Ka peab arst, eeskirju ravitsemiseks andes, haige majandusliste oludega arvestama. Peale paranemist peaks iga kopsutiisikust põdenud haige end aegajalt arstile näitama, et aegsasti abinõusid saaks tarvitusele võtta, kui kopsus uuesti haigustusenähte peaks ilmuma. Ettevaatus on igale kopsutiisikust põdenud haigele ka edaspidises elus tarvilik ja otsustava tähendusega.
